

Projektbeschreibung

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP)

Institute of Social Medicine, Occupational Health and Public Health (ISAP)

“Entwicklung, Evaluation und Implementierung eines verhaltenstherapeutischen OnlineSelbstmanagementprogramms (moodgym) bei Menschen mit leichten und mittelschweren depressiven Störungen im deutschen Hausarztsetting – eine clusterrandomisierte kontrollierte Studie“

„Development, evaluation and implementation of a computer-aided cognitive behavioural selfmanagement program (moodgym) for GP patients with mild to moderate depressive symptoms - a clusterrandomized study“

Laufzeit: 2012 - 2019

Prof. Dr. Steffi G. Riedel-Heller, MPH (Steffi.Riedel-Heller@medizin.uni-leipzig.de), Dr. Janine Stein, Dr. Margrit Löbner, PD Dr. Melanie Luppä, Dr. Alexander Pabst, Theresia Rost, Marie Dorow, Prof. Dr. HansHelmut König (Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

Die Studie untersucht die Wirksamkeit, Nutzungsakzeptanz und Kosteneffektivität eines verhaltenstherapeutischen Online-Selbstmanagementprogramms (moodgym) für Menschen mit leichten und mittelschweren depressiven Störungen in der primärärztlichen Versorgung. Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter und sind mit schwerwiegenden Folgen verbunden. Als eine sehr effektive Methode in der Behandlung von Depressionen hat sich die kognitive Verhaltenstherapie erwiesen. Moodgym ist ein internetbasiertes Selbstmanagementprogramm zur Verbesserung depressiver Symptome (entwickelt durch Wissenschaftler des Centre for Mental Health Research der Australian National University), das auf der kognitiven Verhaltenstherapie basiert und international zu den bereits sehr gut untersuchten Programmen im Bereich computerbasierter kognitiver Verhaltenstherapie gehört.

2013 wurde moodgym von einem Wissenschaftlerteam des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig in die deutsche Sprache übersetzt. In dieser Studie wurde moodgym erstmalig im deutschen Hausarztsetting evaluiert werden. Dabei wurde geprüft, wie sich das Programm als „Add-on“ zur hausärztlichen Standardversorgung hinsichtlich der Behandlungseffekte und -kosten von einer ausschließlichen hausärztlichen Versorgung unterscheidet. Die Studie weist ein clusterrandomisiertes kontrolliertes Design auf. Für den Patienteneinschluss wurden praktizierende Hausärzte aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen kontaktiert. Teilnehmende Praxen wurden zufällig der Interventionsgruppe (IG) oder Kontrollgruppe (KG) zugewiesen. Anschließend wurden die Ärzte gebeten, Patienten mit leichter und mittelschwerer depressiver Symptomatik zu rekrutieren. Es nahmen insgesamt N = 647 Hausarztpatienten mit leichten bis mittleren depressiven Störungen, die in 112 Hausarztpraxen aus Mitteldeutschland rekrutiert wurden, daran teil. Patienten der Kontrollgruppe erhielten ihre hausärztliche Behandlung wie gewohnt, während Patienten in der Interventionsgruppe neben ihrer Standardbehandlung zusätzlich einen Zugang zu moodgym erhielten. Alle Studienteilnehmer wurden zu drei Messzeitpunkten schriftlich mittels Fragebogen befragt. Die Baseline-Erhebung (T0) fand statt, bevor Patienten der Interventionsgruppe einen Zugang zu moodgym erhielten. Darauf folgten ein Kurzzeit-Follow-Up (T1: 6 Wochen) und ein Langzeit-Follow-Up (T2: 6 Monate). Es zeigte sich ein signifikant stärkerer Rückgang der depressiven Symptomatik nach 6 Wochen (BDI-II, d=0.36) und 6 Monaten (BDI-II, d=0.41 und PHQ-9, d=0.26) im

Vergleich zu Patienten der Kontrollgruppe. Remissionsraten waren deutlich besser im Interventionsarm nach 6 Monaten (z.B. Remissionsraten im BDI-II: 39,0% in der Interventionsgruppe vs. 23,0% in der Kontrollgruppe). Ebenso zeigte sich eine signifikant stärkere Verbesserung des Selbstwirksamkeitserlebens sowie der gesundheitsbezogenen Lebensqualität nach 6 Monaten im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die „Number needed to treat“ zeigte, dass 7 Patienten zusätzlich zur Standardbehandlung mit der Intervention behandelt werden, anstatt mit der Standardbehandlung allein, damit ein zusätzlicher Patient Remission erreicht. Analysen zur Kosteneffektivität stehen noch aus.

Die Ergebnisse zeigen, dass das Online-Selbstmanagementprogramm moodgym ist für den Einsatz in der hausärztlichen Versorgung geeignet ist, um leichtere bis mittlere depressive Symptomatik zu verringern. Moodgym ist kostenfrei und anonym für Versicherte aller Krankenkassen einsetzbar. Damit kann ein niedrigschwelliges zusätzliches Hilfsangebot gemacht werden.

Finanzierung: Die Studie wurde teilweise durch den AOK Bundesverband (Förderkennzeichen: BGAAF-0608) sowie durch die Universität Leipzig gefördert.

Die Studie wurde durchgeführt in Kooperation mit Prof. Dr. Kathleen Griffiths (National Institute for Mental Health Research, Australian National University, Canberra, Australia) und Kylie Bennett (ehub Health, Canberra, Australia).

Literatur:

Löbner M, Pabst A, Stein J, Dorow M, Matschinger H, Luppä M, Maroß A, Kersting A, König H-H, Riedel-Heller SG. Computerized cognitive behavior therapy for patients with mild to moderately severe depression in primary care: a pragmatic cluster randomized controlled trial (@ktiv). *Journal of Affective Disorders*, 238 (2018). 317-326.